



Inscrivez-vous !

021 341 71 11

Une bonne résolution en 2023 !

Offrez-vous des séances d'analyse de pratiques !

Selon wikipedia, car oui ! il existe un article à ce sujet :

« Les bonnes résolutions sont une coutume de la civilisation occidentale qui consiste, à l'occasion du passage à la nouvelle année le 1er janvier, à prendre un ou plusieurs engagements envers soi-même pour améliorer son comportement, une habitude ou son mode de vie durant l'année à venir. Plus globalement, dans la vie de tous les jours, elles font généralement suite à un événement déclencheur ou un besoin présent qui est dur à atteindre. »

La société de conseil et de formation spécialisée en psychologie positive *Positran* nous livre un article intéressant sur la façon de transformer ses bonnes résolutions en réalité.

<https://www.positran.fr/transformer-les-resolutions-du-nouvel-an-en-realite/>

En résumé, il s'agit de :

- 1) **Définir des objectifs SMART** (spécifiques, mesurables, acceptables, réalistes et temporellement définis).
Dans notre exemple : se rendre disponible 4 x 4 heures à des dates prédéfinies pour échanger, réfléchir, prendre du recul et construire des pistes d'action.
- 2) **Comblent ses besoins relationnels, d'autonomie et de compétences pour augmenter sa motivation.**
Ces trois besoins fondamentaux sont des retombées directes des groupes d'analyse de pratiques professionnelles. En effet, ils permettent de renforcer son efficacité, gagner en compétences, comprendre et conscientiser son rôle professionnel. Echanges, partages et soutien mutuel sont par ailleurs bien sûr au cœur de ce type de dispositif.
- 3) **Construire un plan d'action concret qui servira de cadre et de guide.**
En ce qui concerne nos groupes d'analyse de pratiques professionnelles, nos animatrices qualifiées en la matière sont garantes du cadre et de la méthode spécifique qui permet de favoriser la richesse des échanges et de ce fait les bénéfices pour chaque participant(e).

**S'inscrire à un de nos groupes d'analyse de pratiques professionnelles :
une résolution facile à tenir donc 😊**